



Vastaanottotoimintaan liittyvä yhteistyö Kuntokeidas Sandelsin kanssa

Sisäisen arvioinnin raportti

Aulikki Viippola
Projektityöntekijä
Helsinki 5.12.2003

SISÄLLYS

1.	SISÄISEN ARVIOINNIN KOHDE	2
2.	TOIMINNAN KUVAUS	2
2.1	Ikäihmisten kuntoutusneuvola-projekti 2000 –2004	2
2.2	Kuntoutusneuvolan vastaanotto toiminta	2
2.3	Kuntokeidas Sandels	3
3.	YHTEISTYÖN SISÄLTÖ JA KUSTANNUKSET	3
3.1	Toiminnan sisältö	3
3.2	Toiminnan kustannukset, asiakasmaksut	4
4.	KOKEMUKSET KUNTOUTUSNEUVOLAVASTAANOTON JA SANDELSIN YHTEISTYÖN ONNISTUMISESTA	5
4.1	Lähetä Kuntokeidas Sandelsiin sekä Kuntokeidas Sandelsin palautteet	5
4.2	Asiakaspalautteet	6
4.3	Kuntokeidas Sandelsin kuntouttavan toiminnan vaikuttavuus ja testien tulokset	7
4.4	Muut yhteistyöhön vaikuttavat asiat	7
5.	YHTEISTYÖN VAIKUTUKSET	7
	Liitteet	8
	1. Kuntoutusneuvolan toimintamalli	
	2. Haastattelurunko	
	3. Prosessikaavio	
	4. Kuntokeidas Sandelsin toiminnan vuokaavio	
	5. Yhteistyökaavio	
	6. Lähetä	
	7. Palautteet	
	8. Kuntokeidas Sandelsin tekemän asiakaskyselyn tulokset	
	9. Interventioiden vaikuttavuuden arviointi	

1. SISÄISEN ARVIOINNIN KOHDE

Projektin sisäiseen arviointiprosessin osana on tarkoitus arvioida Ikäihmisten kuntoutusneuvola -projektin vastaanottotoiminnan ja Kuntokeidas Sandelsin yhteistyön onnistumista ja siihen vaikuttavia tekijöitä. Kuntokeidas Sandels tuottaa ostopalveluna toimintakyvyn fyysisiä edellytyksiä ylläpitäviä yksilö- ja ryhmätoimintoja kuntoutusneuvolan asiakkaille. Arviointi perustuu käytössä olevien dokumenttien analysointiin sekä kummankin yhteistyökumppanin subjektiivisiin käsityksiin yhteistyön vahvuuksista ja heikkouksista.

2. TOIMINNAN KUVAUS

2.1 Ikäihmisten kuntoutusneuvola-projekti 2000 – 2004

Kuntoutuksen edistämisyhdistys ry käynnisti vuonna 2000 Ikäihmisten kuntoutusneuvola -projektin neljällä paikkakunnalla (Helsinki, Tornio, Kajaani, Mikkeli). Vuonna 2003 projektiin liittyi viides paikkakunta, Pieksämäen seutukunta (6 kuntaa). Projektin kesto on viisi vuotta. Tavoitteena on luoda moniammatillinen kuntoutusneuvolan toimintamalli (liite 1), joka edistää ikäihmisten kotona selviytymistä sekä omatoimisuutta. Kuntoutusneuvolan toiminta toteutuu sosiaali-, terveys- ja liikuntatoimen, järjestöjen ja palveluntuottajien monialaisena yhteistyönä.

2.2 Kuntoutusneuvolan vastaanottotoiminta

Ikäihmisten kuntoutusneuvola -projektin yhtenä toimintamuotona on kuntoutusneuvolan vastaanottotoiminta. Helsingissä vastaanottotoiminta käynnistyi lokakuussa 2001. Vastaanotolle luotiin haastattelurunko työntekijän (projektityöntekijä / terveydenhoitaja) haastattelun tueksi. Lisäksi toiminnan alussa tehtiin sekä selkeitä yhteistyösopimuksia kuntoutumista edistävien palvelujen tuottajien kanssa että koottiin yleisesti Helsingissä tuotettavia palveluja yhteiseen palvelukansioon. Vastaanottotoiminnan sisältöä kehitettiin vastaanottokokemuksista saadun tiedon ja palautteen kautta.

Vastaanottotoimintaa ei ole rajattu koskemaan mitään erityistä kohderyhmää vaan vastaanotolle voi kuka tahansa yli 65-vuotias helsinkiläinen varata ajan. Asiakas varaa itse vastaanotolle ajan tarpeensa mukaan. Ajanvaraus tapahtuu keskitetysti Helsingin kaupungin sosiaaliviraston Seniori-infosta. Seniori-infon työntekijät tekevät alkuhaastattelun asiakkaalle. Mikäli asiakkaan tiedon tai palvelun tarve voidaan täyttää jo Seniori-infossa, hänelle ei varata vastaanotolle aikaa, muutoin aika varataan.

Vastaanotolla keskustelu käynnistyy yleensä asiakkaan tarpeesta käsin. Vastaanotolla käydään lisäksi läpi omaehtoiseen selviytymiseen, toimintakykyyn ja arkipäivään liittyviä asioita: kotona selviytyminen, toimintakyky, palvelujen tarve, tiedon tarve, sosiaalinen toiminta, terveydentila, mieliala. Keskustelun aikana kartoitetaan asiakkaan toiveita, tarpeita sekä omia voimavaroja ja mahdollisuuksia. Keskustelun lopuksi tehdään yhteenveto vastaanotolla puhutuista ja sovituista asioista. Asiakkaalle joko kirjoitetaan lähete (Kuntokeidas Sandels) ja / tai annetaan tarvittavia tietoja, sekä ohjeita. Lisäksi sovitaan yhteisesti jatkotoimista, mikäli se on tarpeen.

Vastaanotolle asiakkaat hakeutuivat monista eri syistä. Asiakkaista lähes puolet varasi ajan fyysisistä syistä (tai terveydellisistä) voimat vähentyneet, huimausta ja tasapaino-ongelmaa, niska-selkä vaivaa, fyysistä kuntoilua, ohjattua harjoittelua, lihasvoima heikentynyt, polvissa kipua, osteoporoosia, fyysinen kunto

”rapistunut”, ylipainoa, nivelrikkoa ja kipuilua jne. Näistä asiakkaista osalla oli loppujen lopuksi lisäksi jokin muu syy, minkä vuoksi oli vastaanotolle hakeutunut. Useimmiten muu syy oli psyykinen: yksinäisyyttä, masennusta, ahdistuneisuutta. Asiakkaista 25 % hakeutui vastaanotolle sekä fyysisistä että psyykkisistä syistä. Osa oli tullut hakemaan vain tietoa Kelan kuntoutuksista, ravitsemusasioista, muistiin liittyvistä asioista, kotipalvelusta tai intervallipaikoista itselleen tai omaiselleen.

Liitteessä 2. on vastaanotolla käytettävä haastattelurunko ja liitteessä 3. on kuvattu vastaanoton prosessia.

2.3 Kuntokeidas Sandels

Kalliolan Senioripalvelusäätiön toiminta on tarkoitettu ikääntyvien kotona selviytymisen tukemiseen ja itsenäisen toimintakyvyn säilymiseen liikunnan ja kuntoutuksen avulla. Toiminnalla halutaan edistää liikuntaharrastuksen syntymistä ja säilymistä osana jokapäiväistä arkea. Toiminnalla tarjotaan myös mukavaa yhdessäoloa ja uusia sosiaalisia kontakteja.

Kalliolan Senioripalvelusäätiön toimitilat (Kuntokeidas Sandels) sijaitsevat Sandels-senioritalossa, Etu-Töölössä (Välskärinkatu 4). Tiloihin kuuluu seniorikuntosali, liikuntasali sekä allasosasto saunoineen.

Kuntokeidas Sandelsin senioriliikuntaryhmät on tarkoitettu yli 55-vuotiaille, jotka haluavat ylläpitää ja kohottaa kuntoaan. Kuntoilun lisäksi tavoitteena ovat rentoutuminen ja virkistäytyminen. Toiminta tapahtuu pääosin pienissä ryhmissä, joita ohjaa fysioterapeutti. Yksilöllisyys huomioidaan jokaisen omassa harjoitteluohjelmassa ja kuntoutussuunnitelmassa.

Seniorikuntosalin välineistö on suunniteltu ikääntyville ja seniori-ikänsä saavuttaneille. Laitteisiin on helppo asettautua, ne tukevat selkää ja aloituskuormitukset ovat tarpeeksi kevyet huonokuntoisillekin. Jokaiselle laaditaan oma harjoitusohjelma. Harjoittelun etenemistä seurataan ja liikuntaohjelmaa tarkennetaan asiakkaan toimintakyvyn edistyessä. Uima-allas on suunniteltu erityisesti allasvoimisteluun. Veden korkeus on 1,25 m ja lämpötila on +28 astetta.

Liitteessä 4. on esitetty Kuntokeidas Sandelsin toiminnan vuokaavio.

3. YHTEISTYÖN SISÄLTÖ JA KUSTANNUKSET

3.1 Toiminnan sisältö

Toiminta Kuntokeidas Sandelsin kanssa on muodostunut tärkeäksi yhteistyömuodoksi projektissa. Projektin alussa yhteistyökumppaneita oli useampiakin, jotka olisivat olleet halukkaita tuottamaan toimintakyvyn fyysisiä edellytyksiä kohentavia ja ylläpitäviä palveluja kuntoutusneuvolavastaanoton asiakkaille. Projektin edetessä ilmeni, että toimintaa ei ole mahdollista laajentaa projektin vähäisten henkilöstöresurssien vuoksi. Sujuva yhteistyö ja toiminta vaatii vahvaa sitoutumista: yhteisiä kokouksia, suunnittelupalavereja, suunnitelmia sekä yhteistyövälineiden kehittämistä, joten kehittämistyötä päätettiin jatkaa vain Kuntokeidas Sandelsin kanssa. Tähän valintaan vaikutti sekä ostopalvelujen hinta että Kuntokeidas Sandelsin oma halu panostaa toiminnan kehittämiseen (henkilöstöresurssit, työaika).

Kuntokeidas Sandels tuottaa toimintakyvyn fyysisiä edellytyksiä kohentavaa ja ylläpitävää toimintaa kuntoutusneuvolan asiakkaille. Vastaanotolla käydyn haastattelun perusteella asiakas saa tarvitessaan ja halutessaan lähetteen (liite 5.) Kuntokeidas Sandelsiin.

Toiminnan edetessä ostopalvelupaketteja on muodostunut kolmenlaisia:

1. toimintakyvyn alkumittaus + sopiva ryhmätoiminta (10–14 kertaa) + loppumittaus
2. alkukartoitus + ohjaaminen sopivimpaan ryhmään (ilman mittauksia)
3. ohjaus (kertaluonteinen kuntosaliohjaus) tai ryhmään ohjaaminen

Asiakas maksaa palvelusta omakustannushinnan, joka on suhteutettu Helsingin kaupungin liikuntaviraston hintoihin.

Sandels toimittaa etukäteen vastaanotolle ohjaus- ja mittausajat. Asiakkaalle voidaan tehdä jo kuntoutusneuvolavastaanotolla ajanvaraus toimintakyvyn mittaukseen tai ohjaukseen. Vastaanotolta lähetetään etukäteen tiedot asiakkaasta Sandelsiin.

3.2 Toiminnan kustannukset, asiakasmaksut

Kuntoutusneuvolan vastaanoton kautta ohjautui Kuntokeidas Sandelsiin yhteensä 56 yksilöasiakasta. Kuntokeidas Sandels laati erihintaiset yksilöasiakkaille tarkoitetut ostopalvelupaketit projektin käyttöön. Paketit olivat hinnaltaan 30–90 €/henkilö riippuen palvelun sisällöstä. Lisäksi Kuntokeidas Sandelsin kanssa toteutettiin kaksi erikseen räätälöityä, tietyille kohderyhmälle suunnattua ryhmää; miesten ryhmä (8 henkilöä) ja aistiryhmä (21 henkilöä). Molemmissa ryhmissä oli sekä alku että loppumittaukset, ohjaus ja kuntosaliharjoittelu.

Asiakailta perittiin toimintaan osallistumisesta omakustannushinta. Yhteistyön käynnistyessä projektin alussa ensisijaisena tavoitteena oli saavuttaa yhteistyöstä hyötyviä asiakkaita sekä muokata yhteistyötä asiakaspalautteiden avulla. Lisäksi tavoitteena oli sytyttää asiakkaissa innostus oman toimintakykynsä ylläpitämiseen ja jatkossa itse kustantamaan toiminta, joka selvästi edesauttoi toimintakyvyn ylläpitämisessä ja kohottamisessa. Asiakkaiden omakustannushinta pidettiin matalana, jotta kynnys osallistua toimintaan ei tulisi liian korkeaksi. Kahtena ensimmäisenä kautena (syksy 2001 – kevät 2002) asiakkailta perittiin 10 €:n omakustannushinta riippumatta ostopalvelupaketista, loput kustannukset katettiin projektiavustuksella (Taulukko 1.).

Projektin edetessä ja yhteistyön kehittyessä myös asiakkaiden omakustannushintaa korotettiin. Toiminta oli saanut jo tunnettavuutta ja halukkaita asiakkaita oli tulossa toimintaan mukaan riittävästi. Asiakashinnoittelua muutettiin siten, että syksystä 2003 lähtien asiakas kustansi 50 % kaikesta saamastaan palvelusta ja kuntoutusneuvolaprojekti 50 %. Tällöin asiakkaan omakustannushinnaksi muodostui keskimäärin 40–50 € riippuen toiminnan sisällöstä. Erityisryhmiin osallistuneilta asiakkailta perittiin myös omakustannushinta. Aistiryhmäläisten omakustannushinta oli 10 €/henkilö ja miestenryhmän oli 40 €/henkilö.

Muita varsinaisia rahallisia kustannuksia yhteistyö ei vaatinut. Yhteistyössä kehitetyt toiminnot työstettiin kummankin osapuolen omalla työajalla, toiminnan raportointi kuului osaksi ostopalvelupakettia.

Dokumenttien osalta tavoitteet ovat yhteistyökumppaneiden mielestä saavutettu hyvin. Koska henkilöstöresurssit toimina kehittämiseen molemmilla kumppaneilla on rajoitetut, nykyiset dokumentit ovat riittävät yhteistyön sujumiselle.

4.2 Asiakaspalautteet

Kuntoutusneuvolan asiakkailta ei ole systemaattisesti pyydetty asiakaspalautetta vastaanotosta. Kun kuntoutusneuvolavastaanottoa kehiteltiin, palautteesta keskusteltiin projektin pilottiryhmässä. Kokemusten mukaan helsinkiläiset jättivät usein palautteet lähettämättä ja näin ollen tavoite jää saavuttamatta.

Asiakaspalautteet on kuitenkin tärkeää projektin kannalta, joten palautetta päätettiin kerätä satunnaisotoksin. Palautetta on kerätty tähän mennessä asiakkailta, jotka ovat käyneet vastaanotolla syksyn 2001- syksyn 2002 välisenä aikana. Projektityöntekijä soitti 11 asiakkaalle ja kysyi heidän mielipiteitään kuntoutusneuvolavastaanotosta, Kuntokeidas Sandelsin työntekijä soitti kahdeksalle (8) asiakkaalle ja kysyi heidän mielipidettään sekä vastaanotosta että Kuntokeidas Sandelsin toiminnasta, opiskelija teemahaastatteli viittä (5) asiakasta ja kysyi heidän kokemuksiaan sekä vastaanotosta että Kuntokeidas Sandelsista. Lisäksi Kuntokeidas Sandelsin fysioterapeutti teki 26 asiakkaalle asiakastyytyväisyyskyselyn Kuntokeidas Sandelsin toiminnasta ja kuntoutusneuvolapalveluista.

Kaikki palautteet olivat hyvin positiivisia. Tietoa vastaanotto toiminnasta oli saatu alueen lehdistä, Seniori-infosta, ystävilta sekä verkoston palvelun tuottajilta. Asiakkaat kokivat saaneensa vastaanotolla tarpeellisia ohjeita ja neuvoja, keskustella ammattilaisen kanssa, apua arkeen ja muutaman asiakkaan mieliala oli kohentunut. Osa asiakkaista oli myös toivonut lisää vastaavaa toimintaa. Kuntokeidas Sandelsin kyselyssä suurin osa asiakkaista oli kokenut vastaanoton suurena myönteisenä yllätyksenä. Liitteessä 6. on esitelty Kuntokeidas Sandelsin tekemän asiakastyytyväisyyskyselyn tulokset.

Terveystietäjä-opiskelijan tekemässä opinnäytetyössä ”Ikäihmisten käsityksiä toimintakyvystään ja Kuntoutusneuvolan toiminnasta” teemahaastateltiin viittä (5) 72 - 87 vuotiasta asiakasta. Haastattelussa asiakkaat kertoivat, että kuntoutukseen hakeutumiseen oli usein syynä jokin fyysinen vaiva tai halu parantaa yleiskuntoa. Kartoituksessa tuli esille liikunnan ja harrastusten tärkeä merkitys koko elämänkaaren ajan. Palveluissa arvostettiin alussa tapahtuvaa kartoitettavaa haastattelua, henkilökohtaista kuntotestiä ja ohjausta. Kuntoutuksen fyysinen merkitys koettiin yleisenä hyvinvoinnin tunteena ja hyötynä. Se oli yhdessäoloa, ihmisiin tutustumista, hyväntuulisuutta ja henkistä virkistystä.

Oma arvio. Asiakaspalautteista saa hyvää tietoa nimenomaan asiakkaiden omista kokemuksista. Tämä projekti on koettu yleensä hyvin positiiviseksi, jota myös asiakaspalautteet tukivat. Sinällään asiakaspalautteista ei ilmennyt mitään kovin odottamatonta. Asiakaspalautteet ovat hyvä lisä projektin sisällön suunnittelussa, mutta se mitä asikailta kysytään voisi esimerkiksi keskittyä vain yhteen osa-alueeseen kerrallaan. Niin sanotut ”yleiskyselyt” eivät välttämättä tuo uutta tietoa toiminnan suunnittelijoille.

Kehittämiskohteet. Vakiintuneessa kuntoutusneuvola-vastaanotossa asiakaskyselyjä voitaisiin tehdä aika-ajoin esimerkiksi laatua mitattaessa tai asiakaskysely jonkun teeman perusteella. Projektin sisällöllisen suunnitelun tueksi olisi tärkeää miettiä mitä kysytään, milloin ja miksi?

4.3 Kuntokeidas Sandelsin kuntouttavan toiminnan vaikuttavuus ja testien tulokset

Asiakkaat ovat olleet tyytyväisiä palveluihin ja monelle kuntoutuksesta on ollut myös hyötyä, niin fyysisesti kuin psyykkisesti. Muutaman henkilön kohdalla huomasi erityisesti, miten positiivisuus kasvoi harjoittelun ja ryhmän myötä. Heillä oli paikka minne tulla tapaamaan tuttuja ihmisiä ja alussa vaivanneet ikävät asiat alkoivat jäädä pois. Monilla asiakkailla toimintakyky on kasvanut varsinkin tasapainossa, tuolista ylösnousussa sekä kävelynopeudessa.

Suurin osa asiakkaista oli sellaisia, joilla oli ongelmia tasapainon tai lihasvoiman kanssa. Näihin ongelmiin he saivat useissa tapauksissa apua, joka oli huomattavissa mm. portaiden nousussa. Muutamilla asiakkailla testitulokset muuttuivat myös huomattavasti suuntaan. Suoraa syytä näihin on vaikea tietää, mutta esimerkiksi lämmin kevätsää, vähäinen nesteen juominen ja esimerkiksi testissä käytetyt erilaiset kengät / hame ovat voineet vaikuttaa tuloksiin. Ikääntyvillä ihmisillä on vaikea vakioida testauksia (päivä / aika / neste / ruokailu). Tärkeintä kuitenkin on, että testaus ja harjoittelu tehdään heille sopivaan aikaan, ja ettei elämä tule liian kiireiseksi tai raskaaksi pelkän harjoittelun vuoksi. Itse harjoittelu ei ehkä niinkään rasita heitä, vaan paikan päälle matkustaminen ja vaatteiden vaihto. Useasti asiakkaat kertoivat esimerkiksi kävelyn olevan vakaampaa kuntosalilta lähdettäessä.

Muutamit asiakkaat olivat sellaisia, jotka eivät varsinaisesti olisi testausta tarvinneet (kaikki mittaukset erinomaisia). Toiminta kehittyi edetessään siten, ettei loppukaudesta tullut enää erittäin hyväkuntoisia testaukseen vaan he menivät ryhmään ohjauksen kautta. Jatkossa aikomus on kehittää toimintaa enemmän heikkokuntoisille. Aktiiviset seniorit voidaan ohjata tutustumaan ja ottamaan yhteyttä itsenäisesti joko kuntokeidas Sandelsin tai kaupungin liikunnallisiin palveluihin. Heidän kohdallaan yksilöllinen ohjausaika on hyvä keino innostaa ja motivoida harjoitteluun. Asiakas ohjataan hänelle oikeanlaisiin liikuntapalveluihin tai hänelle tehdään oma kuntoilu / kuntosaliohjelma.

4.4 Muut yhteistoimintaan vaikuttavat asiat

Yhteistyön sujumiseen vaikuttavat myös käytössä olevat resurssit. Tässä tapauksessa sekä taloudelliset että tilaresurssit. Raha-automaattiyhdistyksen myöntämä projektirahoitus ja Kuntokeidas Sandelsin käyttöön sopivat tilat mahdollistivat kokeilutoiminnan onnistumisen.

5. YHTEISTYÖN VAIKUTUKSET

Molemmat yhteistyökumppanit ovat kokeneet, että yhteistyöllä on ollut selkeitä vaikutuksia omaan toimintaan ja hankkeeseen. Vaikutuksia on ollut muun muassa palvelun laatuun, toiminnan laatuun, asiakkaiden erilaisten tarpeiden vastaamiseen liittyvien toimien kehittymiseen, työntekijöiden yhteistoiminnan kehittymiseen sekä ammattitaidon kehittymiseen. Yhteistyöllä on ollut vaikutuksia jopa työntekijöiden henkiseen hyvinvointiin, yhteistyökumppani on tukenut omalla toiminnallaan toisen työn onnistumista. Kuntoutusneuvolaprojektin avulla Kuntokeidas Sandelsin tunnettavuus on lisääntynyt ja verkostoituminen edennyt.



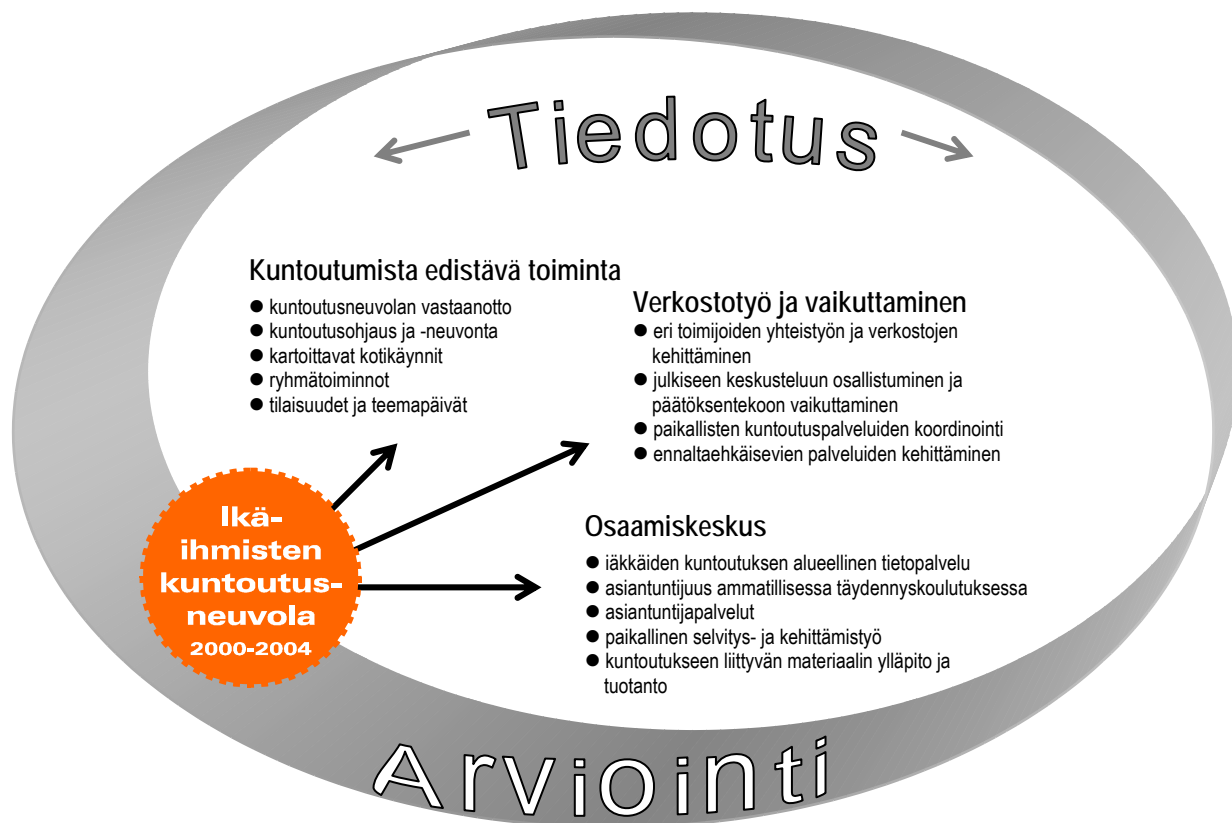
LIITE 1.

Ikäihmisten kuntoutusneuvola

Ikäihmisten kuntoutusneuvola on moniammatillinen toimintamalli, jonka tavoitteena on edistää iäkkäiden henkilöiden ja ikääntyneiden vammaisten ennaltaehkäisevää kuntoutusta paikallisten tarpeiden ja palvelutarjonnan pohjalta. Kuntoutusneuvolan toiminta toteutuu sosiaali-, terveys- ja liikuntatoimen, järjestöjen ja palveluntuottajien monialaisena yhteistyönä.

Kuntoutusneuvolan toiminnan tavoitteena on torjua iäkkään henkilön ennen aikaista toimintakyvyn alenemista ja siitä aiheutuvaa riippuvuutta; kartoittaa kotona asumisen edellytyksiä ja kuntoutuspalveluiden tarvetta; tukea kotona selviytymistä ja rohkaista osallistumista aktiiviseen toimintaan; tukea asiakkaan läheisiä ja omaishoitajia; tukea ammattihenkilöstön jaksamista työssä ja edistää ammatillista osaamista. Kuntoutusneuvolassa myös kehitetään kuntoutuksen sisältöä ja kuntoutumista edistävää ennaltaehkäisevää toimintaa.

Iäkkäiden kuntoutusneuvolan toiminta voi sisältää kuntoutus-, koulutus-, tiedotus- sekä kehittämis- ja tutkimustoimintaa (kuvi 1.). Avoimille tai rajatuille kohderyhmille tarjotaan kuntoutumista edistäviä yksilö-, ryhmätoiminta- ja neuvontapalveluja. Kuntoutusneuvola osallistuu paikallisten palvelujen koordinointiin, eri toimijoiden verkostoitumisen kehittämiseen sekä yhteiskunnalliseen keskusteluun ja tiedostustoimintaan.



Kuvio 1. Ikäihmisten kuntoutusneuvolan toimintamalli

Ikäihmisten kuntoutusneuvola -projekti
Kuntoutusneuvolavastaanotto

HAASTATTELURUNKO

Käyntipäivämäärä:

Henkilötiedot

Nimi:

Osoite:

Puhelinnumero:

PERUSTIEDOT

Ikä _____

Sivillisääty _____

Sukupuoli a) Nainen

B) Mies

Ammatti ennen eläkkeelle jäämistä? _____

1. Hakeutuminen vastaanotolle

- a) Fyysinen syy
- b) Psyykinen syy
- c) Sosiaalinen syy
- d) Fyysis-psykinen
- e) Fyysis-sosiaalinen
- f) Sosiaalis-psykinen
- g) Muu, mikä? _____

2. Mistä saitte tiedon kuntoutusneuvolavastaanotosta?

TERVEYDENTILA JA TOIMINTAKYKY

3. Arvio omasta terveydentilasta

- a) Erittäin hyvä (5)
- b) Hyvä (4)
- c) Tyydyttävä (3)
- d) Huono (2)
- e) Erittäin huono (1), miksi?

4. Vuosi taaksepäin

Jos vertaatte nykyistä kuntoanne vuoden takaiseen, onko muutoksia? Jos on niin mitä?

5. Sairaudet / diagnoosit

6. Tule-ongelmat

7. Lääkitys

- a) Säännöllinen lääkitys, mitä?
- b) Ei lääkitystä

8. Huolehditteko itse lääkityksestänne?

9. Käyttekö säännöllisesti lääkärin vastaanotolla?

- a) Ei
- b) Kyllä, kuinka usein?

10. Käyttekö säännöllisesti joko yksityisellä terveysasemalla tai kaupungin terveyskeskuksessa?

- a) Kyllä, miksi?
- b) Ei

11. Onko ongelmia tasapainossa?

- a) Ei (2)
- b) Kyllä (1) minkälaisia?

12. Onko ollut huimausta?

- a) Kyllä, miten ilmennyt
- b) Ei

13. Avun tarve

- a) Selviytyy itsenäisesti/ ei tarvitse apua (5)
- b) Tarvitsee hiukan apua (4)
- c) Tarvitsee paljon apua, mutta selviytyy lähes 50 % itse (3)
- d) Tarvitsee paljon, mutta selviytyy joistakin itse (2)
- e) Ei selviydy itsenäisesti ollenkaan /ei onnistu lainkaan (1)

14. Asiointi kodin ulkopuolella

- a) Tarvitsee kuljetustukea (1)
- b) Selviytyy itsenäisesti (2)

15. Selviytyminen kevyemmistä päivittäisistä toiminnoista (ruoanlaitto, peseytyminen, kevyt siivous jne.) kotona

- a) Kyllä, itsenäisesti (2)
- b) Ei, avustetusti(1)

Kaupungin kotihoidon asiakas ja / tai muu palveluntuottaja

16. Raskaammista kotitöistä (imurointi, mattojen tamppaus, ikkunoiden pesu)

- a) Itsenäisesti (3)
- b) Vähällä avulla, sukulaiset, ystävät auttavat (2)
- c) Ei, kotihoito tai yksityinen käy siivoamassa (1)

17. Miten selviydyste kodin ulkopuolisesta asioinnista?

- a) Itsenäisesti (2)
- b) Tarvitsen apua (1), kuka avustaa?

ASUMISOLOT

18. Asutteko

- a) Yksin (1)
- b) Lähiomaisen tai jonkun muun kanssa (2)

19. Asumismuoto

Omakotitalo Rivitalo Kerrostalo ___ krs, hissi on / ei Palvelutalo

20. Vaikeuttaako joku tekijä asumistanne (koko, hissin puute, huonot wc-tilat, portaat, pihatyöt, liikenneyhteydet, palvelujen saatavuus, korkeat asumiskulut, maasto muu?)

RAVITSEMUS

21. Minkälainen ruokahalunne on?

- a) Hyvä (2)
- b) Huono (1), miksi?

22. Valmistaako itse ruoan vai käykö esim. palvelukeskuksissa?

- a) Lämmin ateria päivittäin (2)
- b) Ruokailu epäsäännöllistä (1)

23. Juotteko riittävästi nesteitä päivässä?

- a) 1-2 litraa (3)
- b) 0.5 –1 litraa (2)
- c) Vähemmän kuin 0,5 litra (1)

24. Milloin kävitte viimeksi hammaslääkärissä? _____

UNI

25. Miten hyvin nukutte?

- a) Hyvin (3)
- b) Kohtalaisesti (2)
- c) Huonosti, miksi? (1)

26. Käytättekö unilääkkeitä?

- a) Säännöllisesti
- b) Satunnaisesti
- c) En

27. Tunneteko itsenne väsyneeksi, vaikka olette nukkuneet riittävästi?

- a) Kyllä, usein
- b) Silloin tällöin
- c) En

AISTIT

28. Näkö, onko näössänne ongelmaa?

- a) Kyllä, mitä?
- b) Ei

29. Silmälasit

- a) Kyllä
- b) Ei

Onko ongelmia?

30. Kuulo, onko kuulossanne ongelmia?

- a) Kyllä, mitä?
- b) Ei

31. Kuulolaite

- a) Kyllä
- b) Ei

SOSIAALISET SUHTEET

32. Lähiverkostonne

- a) Laaja sosiaalinen verkosto, paljon omaisia ja/tai ystäviä päivittäin yhteydessä (5)
- b) Jonkin verran sosiaalista verkostoa, viikoittain yhteydessä (4)
- c) Muutama ystävä ja /tai omainen harvemmin kuin viikoittain, mutta säännöllisesti (3)
- d) Yksi omainen, ystävä harvoin yhteydessä, ei säännöllistä yhteydenpitoa (2)
- e) Ei ollenkaan omaisia, ystäviä, yhteydenotot harvinaisia (1)

33. Läheinen ihminen

- a) Puoliso
- b) Lapsi (lapset)
- c) Sisarukset
- d) Muut sukulaiset
- e) Ei ole

34. Kodin ulkopuolinen virkistys/harrastustoiminta tai viranomaiskontaktit

- a) Useita kertoja viikossa (5)
- b) 1 – 2 kertaa viikossa (4)
- c) Kerran viikossa (3)
- d) Harvemmin kuin kerran viikossa (2)
- e) Ei ollenkaan (1)

PSYKKINEN HYVINVOINTI JA MUISTI

35. Voitteko puhua asioistanne jonkun kanssa?

- a) Kyllä, omaisen tai ystävän kanssa
- b) Kyllä, ammattiauttajan kanssa
- c) En

36. Minkälaiseksi arvioisitte mielialanne?

- a) Hyvä
- b) Kohtalainen
- c) Apea
- d) Huono

37. Koetteko itsenne masentuneeksi?

- a) Kyllä, usein
- b) Kyllä, silloin tällöin
- c) Harvoin
- d) En koskaan

38. Jos koette, osaatteko määritellä syytä?

- a) Kyllä
- b) En

39. Saatteko tällä hetkellä apua masennukseenne?

- a) Kyllä, ammattiauttajalta
- b) Kyllä, ryhmästä
- c) Kyllä, oma-apu ryhmästä
- d) Kyllä, pomaisilta ja ystäviltä
- e) En

40. Jos ette saa, tarvitsisitteko apua?

41. Oletteko huomannut muistinne heikentyneen viimeisen vuoden aikana?

- a) En
- b) Kyllä, miten?
(Ovatko läheisenne huolissaan muistinne huononemisesta?)

42. Mistä saatte voimia seuraavaan päivään?

43. Minkälaisia voimavaroja / vahvuuksia teillä on?

44. Onko teillä tulevaisuuden suunnitelmia?

LIKKUMINEN JA APUVÄLINEET

45. Nykyiset liikuntaharrastukset

- a) Useita kertoja viikossa (5)
- b) 1 – 2 kertaa viikossa (4)
- c) Kerran viikossa (3)
- d) Harvemmin kuin kerran viikossa (2)
- e) Ei ollenkaan (1)

46. Minkälaista liikuntaa?

Hyötyliikuntaa (portaat, kaupassa käynti jne.)

Kävelyä

Ohjattu ryhmäliikunta

Muu: _____

47. Liikkuminen kotona

- a) Onnistuu vaikeuksista (5)
- b) Pieniä vaikeuksia (4)
- c) Paljon vaikeuksia, mutta selviytyy itsenäisesti (3)
- d) Suuria vaikeuksia, mutta lähes itsenäisesti (2)
- e) Suuria vaikeuksia, tarvitsee avustusta (1)

48. Liikkuminen ulkona

- a) Onnistuu vaikeuksista kesällä ja talvella (5)
- b) Pieniä vaikeuksia (4)
- c) Suuria vaikeuksia ulkona liikkumisessa (3)
- d) Liikutte ulkona vain kesäaikana (2)
- e) Ette liiku ulkona lainkaan (1)

49. Arvio omasta liikuntakyvystä

- a) Erittäin hyvä (5)
- b) Hyvä (4)
- c) Kohtalainen (3)
- d) Huono (2)
- e) Erittäin huono (1)

50. Liikkumisen apuvälineet:

Ei

Kyllä

Keppi Rollaattori Kyynärsauvat Pyörätuolin Näön apuvälineet Muu mikä?

51. Muut käytössä olevat apuvälineet Korotukset (Wc, tuoli, sänky)

Tarttumapihdit

Sukanvetolaite

Kuulolaite

Erityissilmälasit

Muut: _____

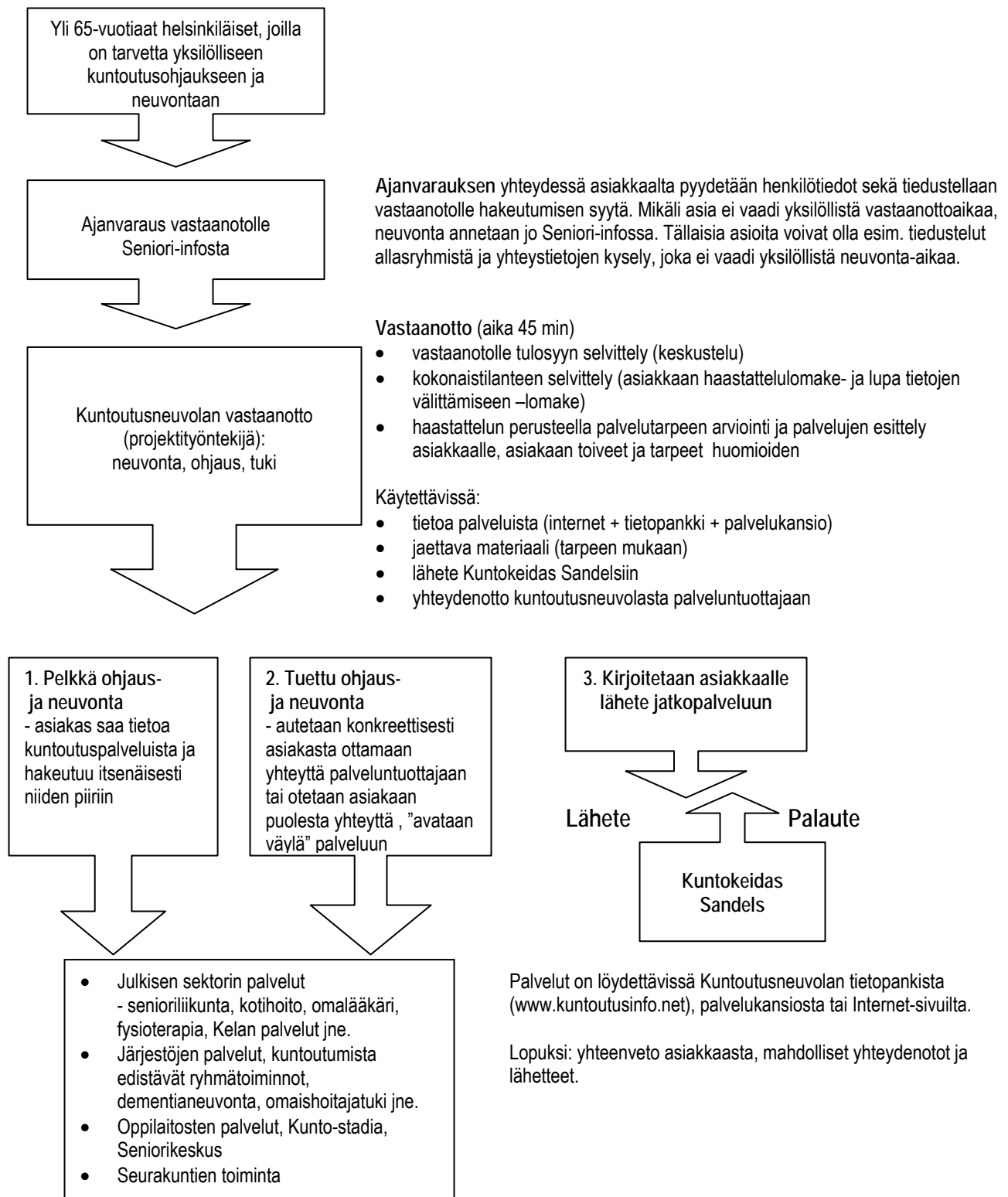
52. Miten huolehditte jalkojenhoidosta?

53. Aikaisemmat liikuntakokemukset ja kuntoutusjaksot

JATKOTOIMENPITEET

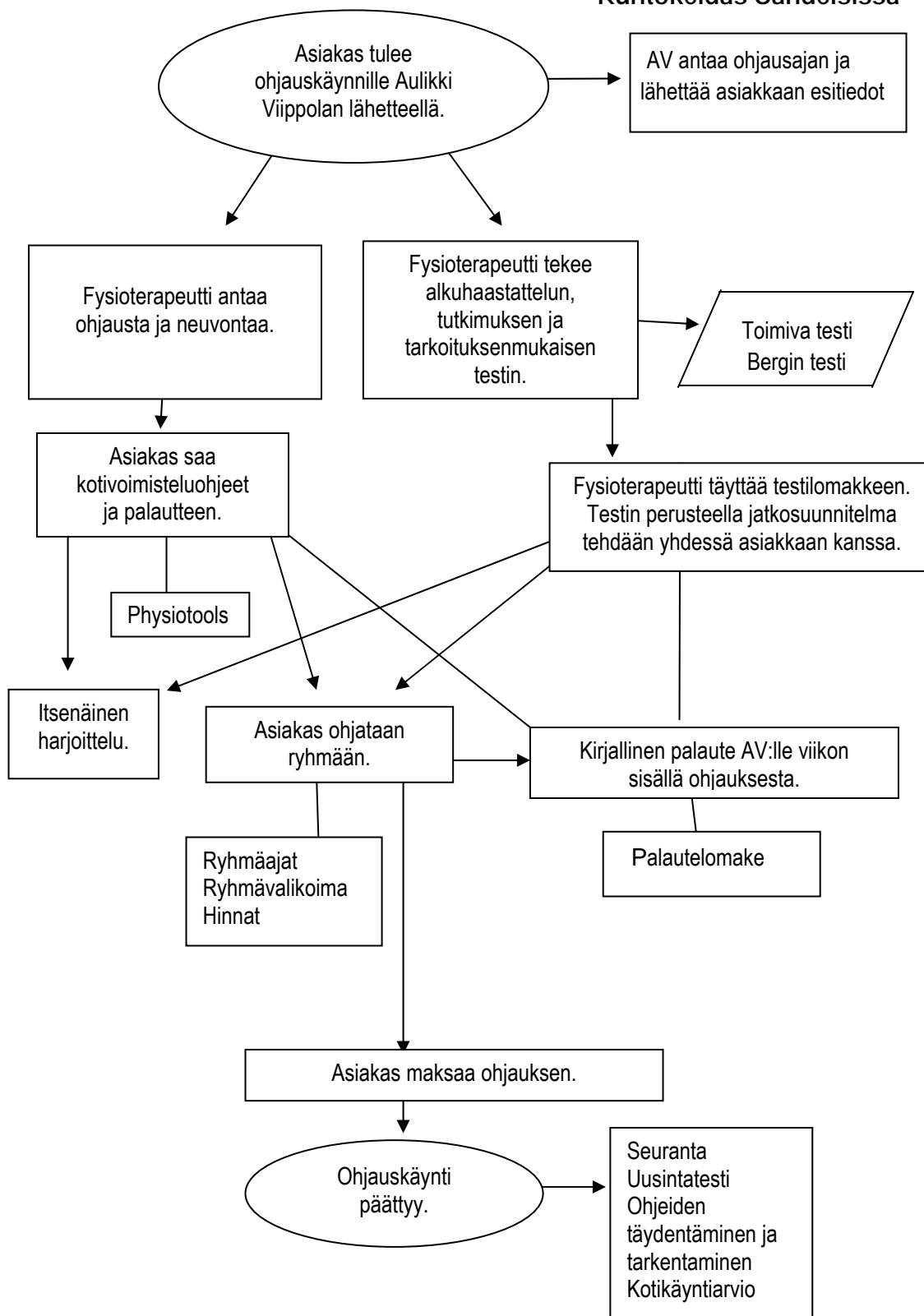
Asiakkaan toiveet:

Yhdessä tehdyt päätökset ja jatkosuunnitelmat, minne ohjattu:

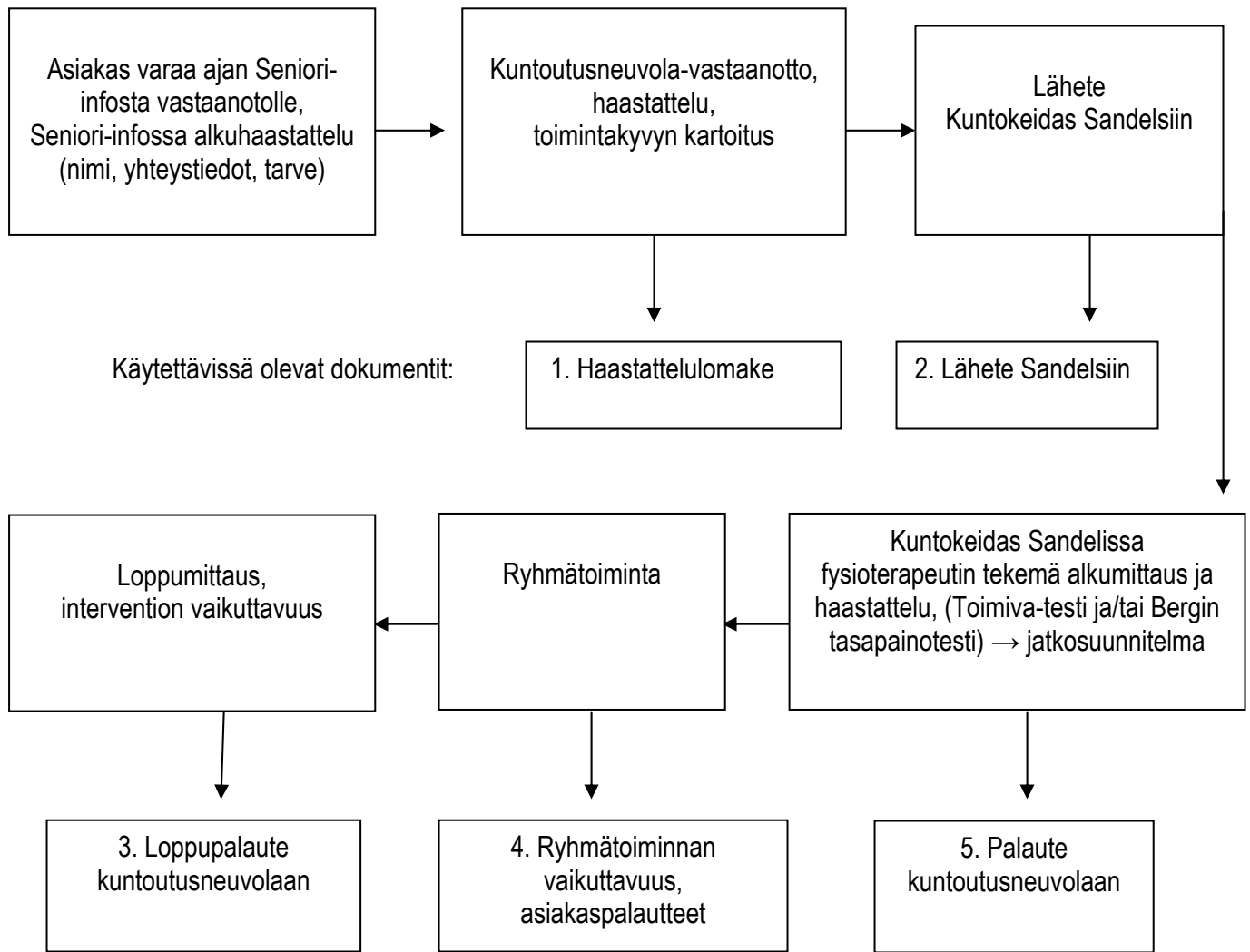


Kuvio 1. Ikäihmisten kuntoutusneuvola -projektin vastaanottotoiminnan prosessikaavio.

Kuntoutusneuvolakäynti
Kuntokeidas Sandelsissa



Kuntoutusneuvolan vastaanoton ja Kuntokeidas Sandelsin yhteistyöprosessi



LÄHETE KUNTOUTUSNEUVOLASTA**Haastattelija:****Esiteidot:****Nimi:****Puh:****Osoite:****Ikä:****Siviilisääty:****Miksi hakeutui kuntoutusneuvolavastaanotolle:****Nykytila:****Terveydentila:****Lääkitys:****Apuvälineet:****Toimintakyky:****Näkö:****Kuulo:****Aikavaraus kuntokeidas Sandelsiin:****Sovitut toiminnot:****Testaus:****Ohjaus:****Ryhmä:****Kuntoutusneuvolan tuki****Omavastuuosuus****Hinta yhteensä**



Kalliolan Senioripalvelusäätiö/Kuntokeidas Sandels
Välskärinkatu 4, 00260 Helsinki
Puh. (09) 4368 8070

Palaute Kuntoneuvola asiakkaasta

Asiakkaan nimi: "Liisa Nimetön"

Testauspäivät: 26.11.2001

Testaaja: Tolvanen Johanna

Suoritettu testi: Toimiva-testi

Johtopäätökset toimintakyvystä/tasapainosta. Asiakas tulee kuntoneuvolaan juuri kipujen vuoksi, tuntee itsensä jokseenkin kivuliaaksi. Keuhkojen huippuvirtaus arvo erittäin alhainen, luulen johtuvan osaksi ulospuhallustekniikasta. Havannoiden sisäänhengitys harvinaisen hyvä ikäisekseen, joten epäilen tekniikan olevan syynä testiarvoon. Tasapaino keskimääräistä huonompi. Tuolilta ylösnousu normaali. Puristusvoima oikeassa kädessä heikko, vasemmassa erinomainen. Asiakas on oikea kätinen, testitulosta selittää varmaan rannemurtuma oikeasta kädestä kahdesti. Kävelynopeus erinomainen.

Suurimpana ongelmana tasapaino.

Jatkosuunnitelma. Asiakas oli avoin ehdotuksille. On pitänyt aikaisemmin allasjumpasta. Huonon tasapainon vuoksi ehdotin, että aloitamme kuntosalilla ja jatkamme 4 kerran jälkeen joko kuntosalissa tai allasryhmässä.

Asiakas ohjataan maanantain kuntosaliryhmään, 4 x jälkeen uudelleen arvioimme tilanteen. Uusinta testi tarvittaessa.

Kotikäynti tarpeen arviointi: ei tarvitse.



Kalliolan Senioripalvelusäätiö/Kuntokeidas Sandels
 Välskärinkatu 4, 00260 Helsinki
 Puh. (09) 4368 8070

Loppupalaute Kuntoutusneuvola asiakkaasta

Asiakkaan nimi: "Liisa Nimetön"

Testauspäivät: 26.11. ja 14.6.

Käyntimäärä ja ryhmä: 5 x ajalla 7.1.-18.2. + 8 x ajalla 18.4.-13.6.

Testaaja: Tolvanen Johanna

Suoritettu testi: Toimiva-testi

Johtopäätökset harjoittelujakson vaikutuksista ja arvio toimintakyvystä jakson lopussa. Testattavalla oli kivun tunne mittarin mukaan hieman laskenut, palautteessa sanoi kipujen hävinneen lähes kokonaan. Pef arvo parantunut 50 l/min (22,7 %), tasapaino tulos parantunut 0,3 s. ja on keskimääräistä hieman alhaisempi, kuitenkin kaatumisriskirajan yläpuolella. Tuolilta ylös nousun tulos parantunut 0,9 s (6 %) ja tulos on keskimääräinen.

Puristusvoima parantunut 2 kg oikeassa ja vasemmassa tulos oli sama. Kävelynopeus heikentynyt 0,3 s, mutta testattavalla oli toisella testikerralla hame päällä. Kävelynopeus on hyvä ikäisekseen.

Testattavan oli tarkoitus alkukeväästä kokeilla allasjumppaakin, mutta erinäiset ongelmat estivät sen ja muunkin harjoittelun. Eli huhtikuussa aloitimme nollapisteestä. Siihen verrattuna testitulokset olivat odotuksen mukaiset. Testattavan mukaan hänen alaraajansa ovat vahvistuneet, ja hän huomaa sen päivittäisissä toiminnoissaan. Myös rakon ja suolen toiminnat ovat hänen mielestään parantuneet harjoittelun myötä. Tämän asiakkaan kohdalla positiivisin tulos oli motivoituminen itsestään huolehtimiseen uudelleen.

Asiakkaan omat tuntemukset ryhmäharjoittelusta. Asiakas piti ryhmäharjoittelua mielekkäänä. Kuntosalilta hän on saanut uusia ystäviä, ja hän on tuonut myös vanhoja ystäviään mukana projektiin. Palautteen mukaan hän on saanut elämän ilonsa, voimansa ja uskalluksensa takaisin kaikkien ongelmien jälkeen. Hänen mukaansa ilman ilmaista mahdollisuutta hän olisi tuskin rahojaan tällaiseen laittanut, mutta mielikuva muuttui harjoittelun myötä ja nyt hän on kertoo osallistuvansa syksyllä harjoitteluun ja satsaavansa fyysiseen puoleensa myös rahallisesti.

Asiakaskyselyn tulokset

Asiakaskyselyyn vastasi 18 / 25 (yksi pariskunta vastasi samalla lomakkeella, kolmelta ei saatu, yksi kävi vain ohjauksessa, yksi ei aloittanut ryhmää ja yksi aloittaa ryhmän syksyllä). Joihinkin kohtiin vastaajat saattoivat jättää vastaamatta.

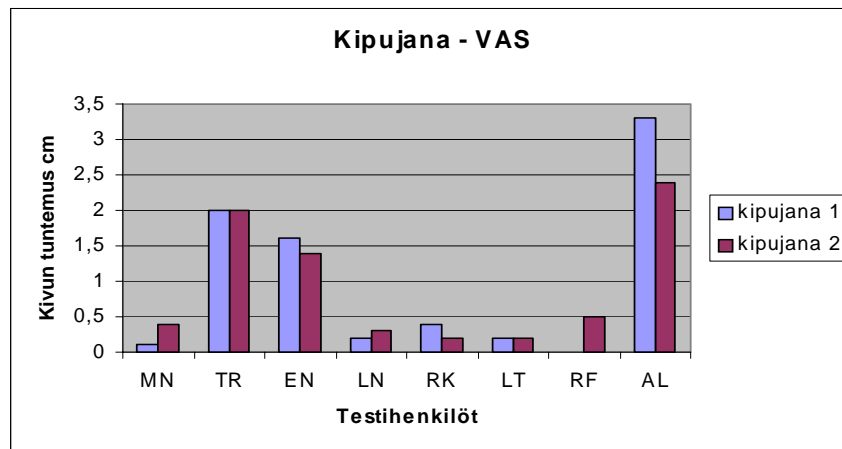
	Suuri myönteinen yllätys	Lievä myönteinen yllätys	Vastasi odotustani	Lievä pettymys	Suuri pettymys
Harjoittelun vaikutus liikkumiseen	8	5	5		
Harjoittelun vaikutus päivittäisiin toimintoihin	6	7	4		
Harjoittelun vaikutus mielialaan	14	3	1		
Harjoittelun vaikutus tasapainoon	5	6	5	2	
Ryhmässä harjoittelu	10	5	3		
Ohjaus ryhmässä	14	3	1		
Testitulokset	4	5	2	1	
Kuntokeidas Sandelsin palvelut	15	2	1		
Kuntoutusneuvolapalvelut	8	4	5		

Toimiva-testien tulokset

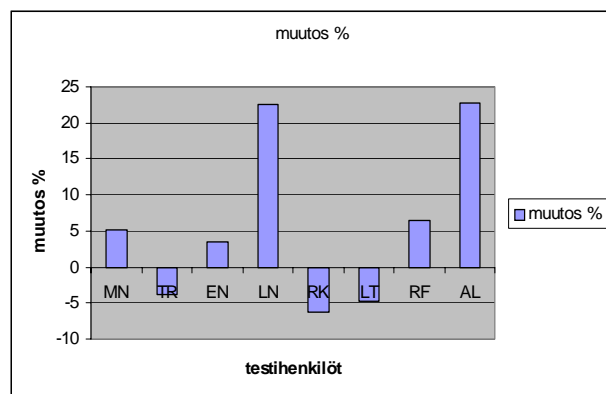
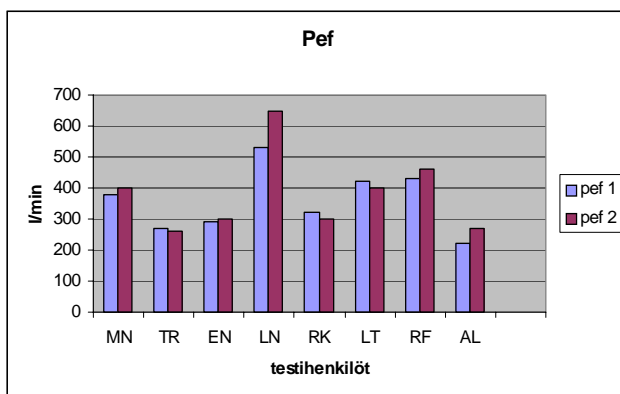
Kahdeksan (8) asiakkaan Toimiva-testin tulokset syksy 2001 –kevät 2002.

Yksi (1) testattavista harjoitteli tasapainoryhmässä ja allasjumbassa, seitsemän (7) muuta harjoitteli kuntosalissa. Harjoituskertoja alku ja lopputestausten välillä oli 10 – 12 .

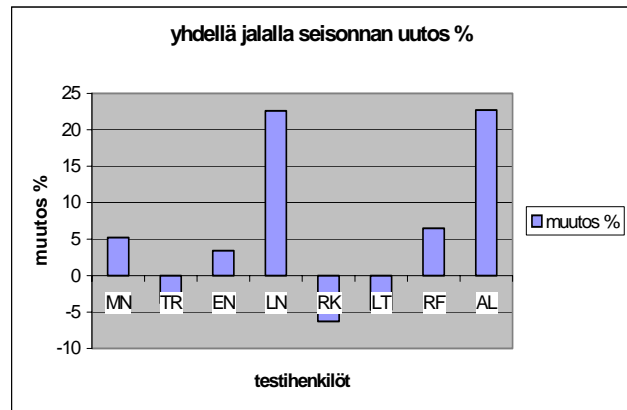
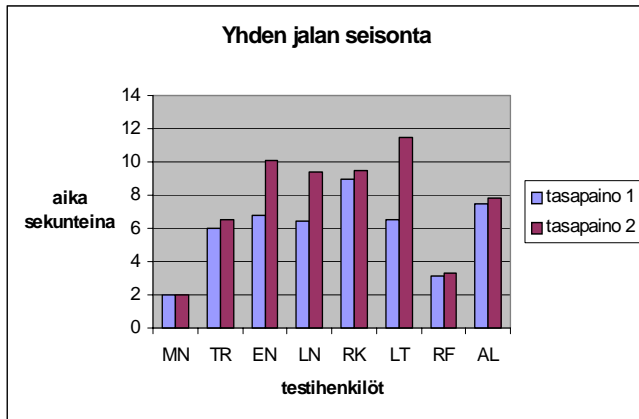
Kipujana. Kipujana mittasi asiakkaan sen hetkistä tunnetta kivusta. Kivun tunne esitetään cm:inä. Kivun tuntemukset vaihtelivat välillä –0,2 – 0,9 cm. Muutos % antaa hieman virheellisen tuloksen, mittaustulosten ollessa pieniä, tai jos alkumittaus on ollut 0 cm, % ei saa laskettua.



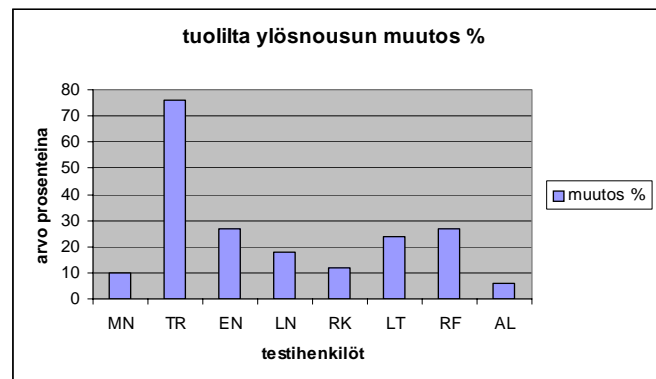
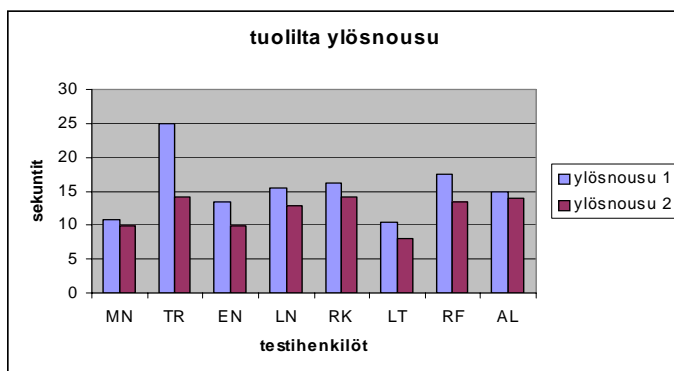
Pef. Mittaus kertoo asiakkaan keuhkojen huippuvirtaus arvon. Kuntosaliharjoittelulla ei keskitytä kehittämään Pef-arvoa, joten arvo kertoo testattavalle hänen nykyisen tilanteensa. Pef-arvot vaihtelivat välillä – 20 l/min – 120 l/min, muutosprosentit vaihtelivat välillä – 6,3 – 22,7 % , keskiarvo oli 5,7 % . Pef-arvon kasvu l/min on positiivinen tulos.



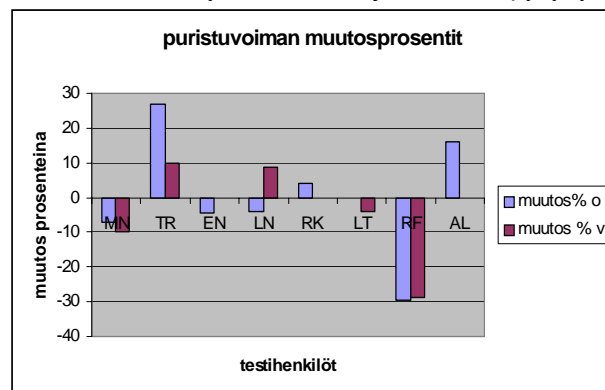
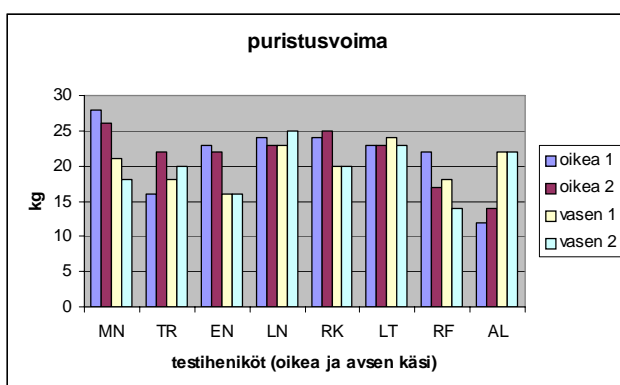
Yhdellä jalalla seisominen. Yhdellä jalalla seisonta mittaa asiakkaan tasapainoa. Kuntosaliharjoittelulla useammassa tapauksessa pyrittiin parantamaan tasapainoa. Tulokset olivat välillä – 0,3 - 5 s. Muutos prosentteina – 6 % - 76,9 %. Keskimääräinen tasapainon kasvu oli 21 % harjoittelujakson aikana. Merkittävintä on kuitenkin, että moni testattava pääsi yli 5 sekunnin riskirajan (kts. taulukko), jolloin kaatumisriski alenee. Sekuntimäärän nousu on positiivinen tulos.



Tuoliilta ylösnousu x 5. Tuoliilta ylösnousu mittaa alaraajojen voimaa ja tasapainoa. Tulokset olivat välillä 0,9 – 10,8 s, prosentteina 6 - 76,1 %. Keskimäärin tulokset nousivat 25 %. Sekuntimäärän vähentyminen on positiivinen tulos.

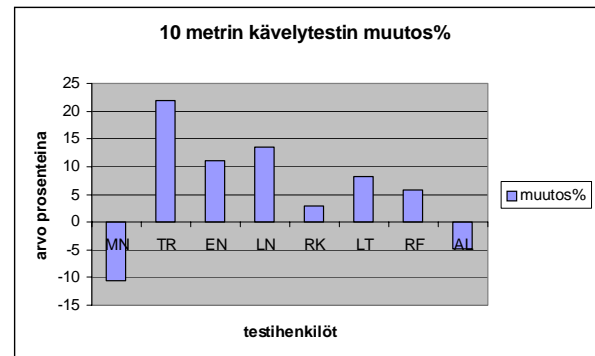
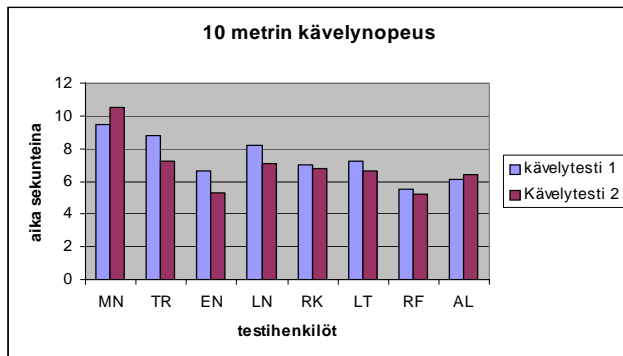


Puristusvoima. Puristusvoima mittaa asiakkaan käden puristusvoimaa. Testitulokset vaihtelivat välillä oikeassa kädessä – 5 kg - 6 kg, prosentteina – 29,4 % - 27 %. Vasemmassa – 4 kg - 2 kg, prosentteina - 28,6 % - 10 %. Keskiarvo oikeassa kädessä oli 0,3 %, vasemmassa – 3 %. Keskiarvoa huonontaa huomattavasti yhden testihenkilön tuloksien alentuminen (noin - 30 %). Taulukossa ei näy muutos - %, jos arvo on pysynyt



samana.

10 metrin maksimaalinen kävelynopeus. 10 metrin kävelytesti kertoo asiakkaan kävelynopeuden. Antaa myös viitteitä liikenteessä selviämisestä. Kävelynopeudet vaihtelivat välillä -1 – 1,6 s, prosentteina -10,5 % – 22 %. Keskiarvo 6 %. Sekuntimäärän vähentyminen on positiivinen tulos.



Yhteenvedo testituloksista. Suurimmalla osalla testattavista ei ollut suuria kivun tuntemuksia, tai muutoksia siinä harjoittelujakson aikana. Pef-arvoissa on pieniä muutoksia molempiin suuntiin, näistä ei voi vetää yhtenäistä johtopäätöstä, jokaisen tulos on yksilöllinen.

Tasapaino parantui suurimmalla osalla kuntosalilla harjoitteleista. Lihasvoiman lisääntyessä, erityisesti alaraajoissa ja lonkan loitontajissa, on tasapainon todettu parantuvan muissakin raporteissa esim. Joensuun kuntosalikokeilussa. Lihasvoiman lisäksi on tärkeää harjoittaa myös tasapainoharjoituksia, esim selvää edistymistä monen kohdalla tuli portaalle askeltamisessa, joka on ns. käytännöllinen tasapainoharjoitus.

Tuolilta ylösnousussa suurimmalla osalla tuli positiiviset testitulokset. Kuntosaliharjoittelun tulokset näkyivät juuri tässä testissä, voiman lisääntymisenä ja ennen kaikkea voiman tuotto oli nopeampaa. Tällä on merkitystä esim. noustessa bussissa ylös tuolista, ratikkaan noustessa, bussista poistuttaessa jne.

Puristusvoimassa tulokset olivat hyvin vaihtelevia, lähinnä muutokset olivat 1 - 2 kg luokkaa suuntaan tai toiseen. Kuntosaliharjoittelulla ei ole tarkoitus harjoittaa puristusvoimaa, tämä testi kuvaa tässä lähinnä testattavan toimintakykyä ja sen ennustettavuutta.

Kymmenen (10) -metrin maksimaalisessa kävelynopeudessa saatiin myös hyviä tuloksia aikaan. Testattavat pystyvät kulkemaan 10 metrin matkan nyt nopeammin kuin alkutesteissä. Tällä on merkitystä katua ylitettäessä, jotta henkilö pääsee turvallisesti tien yli. Joillakin testattavilla kävelynopeus ei vielä riitä turvalliseen ylitykseen. Liikenteessä on myös muita ns. häiriötekijöitä esim. epätasainen tie, muu liikenne ja jalankulkijat. Testitulos muutokset eivät vaikuta suurilta, mutta esim. keskimääräinen tulos on arvioitu olevan välillä 7,1 - 8,2 eli väli on 1,1 s, joten muutosarvotkaan näillä tuloksilla eivät voi olla suuria.